

**I**ndonesia ha estado bajo la influencia de China, India, Portugal, Holanda e Inglaterra. La cocina indonesia refleja este rico pasado histórico y cada una de estas culturas.

Los platos indonesios son célebres por sus salsas picantes y sus condimentos elaborados mediante la mezcla de hierbas frescas molidas como el cilantro, la hierba de limón y la raíz de jengibre con aromatizantes como el concentrado de gamba y la cúrcuma.

En este libro le presentamos recetas ilustradas y explicadas paso a paso para que pueda preparar los más exquisitos platos al estilo indonesio.

ISBN 3-89508-827-7



9 783895 088278

KÖNEMANN

Anne Wilson

# *Cocina* **INDONESIA**





## Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia



Para cocineros avanzados



En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida –con capacidad de 250 ml– tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

### Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Copyright © Murdoch Books 1992

Quedan reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en instalaciones y sistemas de procesamiento y de recuperación de datos ni transmitida en cualquier forma, incluyendo los medios electrónicos o mecánicos, sin el previo permiso por escrito del editor.

Este libro ha sido producido por  
Murdoch Books, Wharf 8/9, 23 Hickson Road, Miller's Point, NSW 2000 Australia  
Título original: *Indonesian Cooking*

Copyright © 1997 de la edición española  
Könemann Verlagsgesellschaft mbH  
Bonner Str. 126, D-50968 Köln

Traducción del inglés: Marta Borrás Monill para LocTeam S.L., Barcelona  
Redacción y maquetación: LocTeam S.L., Barcelona  
Impresión y encuadernación: Miracle Printing Co., Ltd.  
Printed in Hong Kong, China – Impreso en Hong Kong, China  
ISBN 3-89508-827-7

10 9 8 7 6 5 4

# Cocina INDONESIA



## Ingredientes básicos de la cocina indonesia

*Para poder preparar ágapes al estilo indonesio necesita tener siempre a mano los ingredientes que relacionamos a continuación. Muchos de ellos los encontrará en su supermercado o verdulería habitual; los más específicos podrá conseguirlos en tiendas de comestibles especializadas. Hay otros, como el picante sambal oelek, que puede prepararlos usted mismo en casa.*

### **Aceite de cacahuete:**

Aceite caro de uso muy extendido en la cocina indonesia. También es muy utilizado el aceite de coco.

**Aceite de sésamo:** Aceite de fuerte aroma que se utiliza en pequeñas cantidades.

**Azúcar de palma:** Azúcar de color marrón oscuro elaborado a partir del jugo de la flor de la palma de coco. Si lo adquiere sólido (en terrones), corte la cantidad que necesite y macháquela. Se vende en comercios asiáticos especializados.

**Berenjenas:** Suelen ser redondas y enanas.

**Cardamomo:** Especia de la familia del jengibre cuyas semillas se venden enteras, con o sin la vaina, o bien molidas.

**Cebolleta:** Conocidas también como chalotes.

**Guindillas:** Las más fuertes de sabor son las guindillas rojas pequeñas, siendo las grandes más suaves y aún más la variedad verde. Las pepitas suelen desecharse porque son la parte más picante.

**Cilantro:** En Indonesia se utiliza solamente la semilla de esta planta, no las hojas ni las raíces.

**Col china:** Se parece más a una lechuga o a la cabeza de una mata enorme de apio que a una col. Es de sabor delicado.

**Comino:** Especia aromática de sabor picante cuyas semillas se venden enteras o molidas.

**Concentrado de gamba (terasi):** Pasta salada

extremadamente picante que se vende líquida (embotellada) o sólida (en forma de pastilla). Utilícela en pequeñas cantidades.

**Crema de coco:** Sustancia espesa de color blanco que aflora a la superficie cuando se deja reposar la leche de coco.

**Cúrcuma:** Especia parecida al jengibre que se obtiene de una raíz y se suele vender seca. Proporciona a la comida un aroma picante y un color amarillo subido.

**Fideos de arroz:** Fideos delgados, blancos, casi transparentes, elaborados con arroz y presentados en forma de madeja.

**Fideos de huevo (finos, secos):** Parecen espaguetis finos agrupados en pequeños nidos.



**Harina de arroz:** Arroz blanco o integral finamente molido y usado a menudo como espesante.

**Hierba de limón:** Hierba con sabor a cítrico. La parte que proporciona mayor aroma es la punta del bulbo. Normalmente la hierba de limón se agrega al plato en grandes cantidades y se retira antes de servir porque es de textura demasiado basta. Se puede adquirir fresca en la verdulería o en comercios asiáticos especializados; también se puede adquirir seca, pero el aroma es distinto. Para añadirla a un plato, prepárela golpeando el tallo para así machacar la pulpa y liberar el jugo, o bien practicando algunos cortes en el tallo y dejando un extremo intacto.

**Hojas de curry:** Originarias del sureste asiático, tal como indica su nombre, proporcionan a los platos un aroma de curry.



**Jengibre:** Es preferible usar raíz de jengibre fresco a seco. Entre los indonesios está también muy extendido el uso de las especias laos y garlanga, que confieren un aroma parecido y pueden conseguirse ocasionalmente en comercios asiáticos especializados.

**Kemiri:** Del árbol de la cera, se parece a la nuez de macadamia pero sabe como la nuez de Brasil. Se puede conseguir en comercios especializados.

**Leche de coco:** No es el jugo del interior del coco fresco sino un líquido extraído de la pulpa fresca.

**Pimiento:** Se usan las variedades roja y verde.

**Sambal oelek:** Condimento picante elaborado con guindillas



machacadas y sal. A veces se le añaden otros ingredientes como el azúcar y el vinagre. Vea la receta en la página 16.

**Salsa de soja (kecap):** Salsa de soja clara de textura fina y salada. Kecap manis es salsa de soja oscura espesa y dulce.

**Tamarindo (asam):** Fruto del tamarindo. Se adquiere sólido (en pastilla) y se deja hervir durante unos minutos antes de exprimir el jugo. Deseche la pulpa y utilice el jugo. El tamarindo también se puede conseguir en forma de pasta o salsa que no necesita preparación previa. Proporciona a la comida un aroma amargo.

**Tirabeques:** Vainas delicadas de color verde brillante y dulce aroma que se comen enteras.

**Tofu (queso de soja):** Pasta gelatinosa de color blanco elaborada con brotes de soja.



## SOPAS, SATAYS Y ACOMPAÑAMIENTOS

*La cocina indonesia es célebre por sus salsas picantes y sus condimentos elaborados con la mezcla de hierbas frescas y especias aromatizantes molidas.*

### Laksa de pescado



Con fideos de arroz.

*Tiempo de preparación:*

25 minutos

*Tiempo de cocción:*

10 minutos

*Para 4 personas*

500 g de gambas  
frescas medianas  
500 g de pescado blanco  
150 g de fideos de arroz  
1 1/2 l de caldo de pescado  
4 cebolletas picadas  
1 tallo de hierba de  
limón de 10 cm  
1 cucharada de  
concentrado de curry

1 cucharadita de  
sambal oelek  
1 cucharadita de con-  
centrado de gamba  
1 cucharadita de  
cúrcuma molida  
1 taza de leche de coco  
1 1/2 tazas de lechuga en  
juliana  
2 cucharadas de menta

1) Pele y limpie las gambas.  
Corte los filetes de pescado  
en dados de 2 cm.

2) Cubra los fideos con

agua hirviendo, déjelos  
en remojo durante  
10 minutos y escúrralos.

3) Mezcle el caldo de

pescado en una cacerola  
con cebolletas, hierba de  
limón, concentrado de  
curry, sambal oelek,  
concentrado de gamba  
y cúrcuma y llévelo a  
ebullición.

4) Añada las gambas, el  
pescado y la leche de coco  
y déjelo hervir a fuego  
lento durante otros  
3 minutos. Retire la  
hierba de limón.

5) Vierta la sopa en boles  
sobre la lechuga y los  
fideos y decórela con  
menta.

### CONSEJO

En lugar de caldo de pescado  
puede utilizar agua o bien  
caldo de pollo.



*Pele las gambas, quíteles el hilo intestinal y corte los filetes de pescado en dados de 2 cm.*



*Vierta suficiente agua hirviendo sobre los fideos de arroz para cubrirlos. Déjelos reposar.*



*Agregue al caldo de pescado las cebolletas, la hierba de limón, los concentrados y la cúrcuma.*



*Añada las gambas, el pescado y la leche de coco y déjelo hervir a fuego lento unos 3 minutos.*



## Sopa de ternera con verduras



Tiempo de preparación:

10 minutos

Tiempo de cocción:

2 1/2 horas

Para 4 personas

750 g falda de ternera con el hueso

2 l de agua

2 hojas de laurel

1 tallo de hierba de limón de 10 cm

1 cucharada de aceite

1 cebolla, en juliana de arriba a abajo

2 dientes de ajo majados

2 cucharaditas de jengibre fresco rallado

10 kemiris (vea

"Ingredientes básicos")

1/2 cucharadita de cúrcuma molida

1 cucharada de salsa de soja clara

2 tazas de col china

cortada en juliana

1 taza de brotes de soja

1 pimiento rojo cortado en juliana

1) Ponga la ternera en una cacerola con la grasa hacia abajo. Fríala a fuego medio hasta dorarla.

2) Agregue el agua, las hojas de laurel y la hierba de limón y llévelo a

ebullición. Reduzca el fuego, tápelo y déjelo hervir durante 2 horas. Retire la ternera del caldo, deseche la grasa y el hueso y corte la carne en dados de 1 cm. Cuele

el caldo y devuélvalo a la cacerola con la carne cortada.

3) Caliente aceite en una sartén e incorpore la cebolleta, el ajo, el jengibre, los kemiris y la cúrcuma.

4) Pase la mezcla de cebolla a una cacerola más grande con la carne y el caldo, agregue la salsa de soja y déjelo cocer a fuego lento durante 20 minutos.

5) Mezcle la col, los brotes de soja y el pimiento rojo en un bol grande y vierta encima agua hirviendo hasta cubrirlos. Déjelo en reposo durante 2 minutos y escúrralo.

6) Ponga la mezcla de col en cuencos y vierta sopa hasta el borde superior.

**Nota:** Hasta el paso 3 puede preparar la sopa con 3 días de antelación.



En una cacerola grande lleve a ebullición el agua, las hojas de laurel y la hierba de limón.



En una sartén pequeña fría la cebolla, los kemiris, el ajo, el jengibre y la cúrcuma.



Ponga la mezcla de cebolla en una cacerola más grande con la carne y el caldo.



Mezcle las verduras en un cuenco grande, cúbralas con agua hirviendo y déjelas reposar.





## Sopa de fideos con verduras



100 g de fideos finos de  
huevo, secos  
1 1/2 l de caldo de pollo  
100 g de coliflor  
cortada en piñas  
pequeñas  
100 g de col china  
en trozos grandes  
4 cebolletas

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 4 personas

1 tomate grande pelado  
y troceado

1 cucharada de salsa de  
soja

1 cucharadita de comino  
molido

1 cucharadita de  
cilantro molido

1) Tenga los fideos en  
remojo en agua hirviendo

unos minutos hasta que  
se separen y luego

escúrralos.

2) Prepare las verduras y  
pique las cebolletas finas.

Caliente el caldo en una  
cacerola, agregue la  
coliflor, la col, las  
cebolletas picadas, el  
tomate, la salsa de soja,  
el comino y el cilantro y  
llévelo a ebullición. A  
continuación, reduzca el  
fuego y déjelo hervir, sin  
tapar, durante 5 minutos.

3) Incorpore los fideos  
y déjelos hervir otros  
3 minutos o hasta que  
estén blandos. Sirva la  
sopa inmediatamente.



Prepare los fideos, la coliflor, la col china, las  
cebolletas y el tomate.



Incorpore las verduras que ha troceado a una  
cacerola con caldo caliente.



Agregue el tomate, la salsa de soja, el comino y  
el cilantro y llévelo a ebullición.



Añada los fideos y déjelos hervir a fuego lento  
otros 3 minutos o hasta que estén blandos.





## Satays de pollo con salsa de cacahuete



8 pechugas de pollo  
2 cucharadas de salsa de soja clara  
2 cucharaditas de zumo de lima  
2 cucharaditas de aceite de sésamo  
**SALSA DE CACAHUETE:**  
100 g de cacahuetes tostados, sin salar

Tiempo de preparación:  
15 minutos  
Tiempo de cocción:  
10 minutos  
Para 8 personas

3 cebolletas picadas  
2 dientes de ajo  
1 cucharadita de curry en polvo y 1 de comino molido  
1/2 cucharadita de cilantro molido  
1 cucharada de miel  
2 cucharaditas de salsa de soja  
1 taza de agua

1) Corte los filetes de pollo en tiras largas y finas y colóquelos en 32 brochetas, en forma de onda.

2) Para hacer la salsa de cacahuete: pase por la picadora los cacahuetes, las cebolletas, el ajo, el

curry en polvo, el comino, el cilantro, la miel, la salsa de soja clara y el agua hasta que la pasta sea homogénea. Pásela a una cacerola y cuézala a fuego medio durante 3 minutos hasta que la salsa haya reducido y espesado.

3) Ase los satays de pollo en una parrilla precalentada durante 3 minutos por cada lado o hasta que la carne empiece a estar cocida. Mientras los asa, úntelos con una mezcla elaborada con salsa de soja, zumo de lima y aceite de sésamo. Sírvalos inmediatamente con salsa de cacahuete caliente.

Nota: La salsa de cacahuete se puede preparar un día antes y conservar en el frigorífico. En este caso, recalientela a fuego lento.

### CONSEJO

Si usa brochetas de madera sumérjalas en agua por lo menos durante 10 minutos antes de usarlas para evitar que se quemen durante la cocción.



Corte los filetes de pollo en tiras largas y finas y ensártelas luego en las brochetas.



Tritura los ingredientes para elaborar la salsa de cacahuete hasta que la pasta sea homogénea.



Caliente la salsa de cacahuete a fuego medio hasta que haya reducido y espesado.



Unte los satays de pollo con la mezcla de salsa de soja, zumo de lima y aceite de sésamo.



## Satay de cordero al coco



Prepárelo un día antes.

*Tiempo de preparación:*

10 minutos +

2 horas en marinada

*Tiempo de cocción:*

6 minutos

*Para 4 personas*

4 trozos (unos 800 g)  
de pierna de cordero  
1 cebolla pequeña  
1 diente de ajo majado  
1 cucharada de salsa  
de tamarindo  
1 cucharada de salsa  
de soja clara

1 cucharada de vinagre  
1 cucharadita de  
sambal oelek (vea  
"Ingredientes básicos")  
1/4 taza de coco seco  
2 cucharadas de aceite  
1 cucharadita de aceite  
de sésamo

1) Retire la grasa y los  
huesos del cordero y corte

la carne en dados de  
2 cm.



Retire la grasa y los huesos de la carne de cordero y córtela en dados de 2 cm.



Mezcle la carne con cebolla, ajo, tamarindo, soja, vinagre, sambal oelek y coco; remueva.



Ensarte en las brochetas los dados de cordero marinados en la mezcla de sambal oelek.



Unte las brochetas con la mezcla de aceites y áselas a fuego fuerte durante unos 3 minutos.

2) Mezcle el cordero con la cebolla picada, el ajo, la salsa de tamarindo, la salsa de soja, el vinagre, el sambal oelek y el coco. Marine la mezcla durante 2 horas o refrigérela toda la noche.

3) Ensarte el cordero en las brochetas, úntelas con la mezcla de aceites y áselas en una parrilla precalentada durante 3 minutos.

### CONSEJO

Esta marinada sirve para carne de ternera, pollo y cerdo.





### Salsa de cacahuete



Salsa muy popular.

**250 g de cacahuetes  
tostados, sin salar**  
**1 cebolla pequeña**  
**1 diente de ajo picado**  
**1 cucharadita de jengibre fresco rallado**  
**1 cucharadita de concentrado de gamba**  
**1 cucharadita de sambal oelek**  
**1 cucharada de salsa de soja clara**  
**1 cucharada de zumo de limón**  
**1/2 taza de chutney de mango**  
**1 taza de agua**

1) Trocee los cacahuetes y la cebolla y pase todos los



Salsa de cacahuete: trocee los cacahuetes y prepare la cebolla, el ajo y el jengibre.

*Tiempo de preparación:*

5 minutos

*Tiempo de cocción:*

5 minutos

*Para 2 tazas de salsa*

ingredientes por la picadora hasta que la pasta sea homogénea.  
2) Pase la mezcla a una cacerola y llévela a ebullición. Reduzca el fuego al mínimo y deje cocer, removiendo de vez en cuando, durante aproximadamente 5 minutos o hasta que la salsa haya reducido y espesado.

**Nota:** Utilice salsa de cacahuete como acompañamiento de platos de carne o verdura, como salsa para satays o bien como crema para mojar verduras (gado-gado).



Pase todos los ingredientes por la picadora hasta que la mezcla sea homogénea.

### Banana frita



*Tiempo de preparación:*

5 minutos

*Tiempo de cocción:*

3 minutos

*Para 4 personas*

Acompañamiento refrescante para curries.

**3 bananas grandes**  
**1 taza de coco rallado**  
**1/4 taza de aceite de cacahuete**

1) Pele las bananas, córtelas en trozos gruesos en diagonal y mézclelas con el coco.  
2) Fría los trozos de banana en aceite en una sartén a fuego lento hasta que estén bien calientes y el coco comience a dorarse.



Banana frita: espolvoree los trozos de banana con coco rallado.



Fría las bananas a fuego lento hasta que estén bien calientes y el coco esté dorado.





**Sambal oelek**

*Tiempo de preparación:*

10 minutos

*Tiempo de cocción:*

15 minutos

*Para 1 taza de salsa*

Use el sambal oelek como acompañamiento picante o bien añádalo a recetas que requieran guindilla.

**200 g de guindillas**

**1 taza de agua**

**1 cucharadita de sal**

**1 cucharadita de azúcar**

**1 cucharada de vinagre**

**1 cucharada de aceite**

1) Retire los tallos de las guindillas rojas pequeñas y trocéelas; mézclelas en una cacerola con agua y

llévelas a ebullición.

Reduzca el fuego al mínimo, tape las guindillas y déjelas hervir durante 15 minutos.

2) Bátalas junto con la sal, el azúcar, el vinagre y el aceite hasta que estén bien trituradas. Puede conservar el sambal oelek en un envase de cristal (con tapa no metálica) en el frigorífico hasta dos semanas.

**CONSEJO**

Use guantes de goma o algodón cuando manipule las guindillas para evitar el contacto con la piel. Para cortarlas use unas tijeras o un cuchillo de cocina y límpielos cuidadosamente después de usarlos, al igual que la tabla sobre la que corte. Las semillas son la parte más picante de la guindilla; puede desecharlas según sus preferencias.

**Aderezo de pepino**

*Tiempo de preparación:*

10 minutos

*Tiempo de cocción:* nulo

*Para 4 personas*

**1 pepino grande**

**1 cucharada de azúcar de palma**

**2 cucharadas de vinagre**

**1/2 cucharadita de sal**

**1 cucharada de menta**

1) Pele los pepinos, córtelos por la mitad a lo largo y quíteles las semillas; córtelos luego al través.

2) Mezcle el azúcar, vinagre, sal y menta y viértalo sobre el pepino. Sirvalo como acompañamiento.



Sambal oelek: trocee las guindillas una vez retirados los tallos.



Triture la sal, el azúcar, el vinagre, el aceite y las guindillas hasta que la mezcla sea homogénea.



Aderezo de pepino: pele los pepinos, córtelos por la mitad a lo largo y retire las semillas.



Vierta la mezcla de azúcar, vinagre, sal y menta picada sobre los trozos de pepino.



## ARROZ Y VERDURAS

*El arroz constituye siempre la base de una comida indonesia. Es costumbre servirlo con un curry y dos o más platos de verdura.*

### Rollos de arroz hervido



2 tazas de arroz  
2 tazas de agua  
4 trozos de calicó  
de 25 x 15 cm  
aceite

Tiempo de preparación:

5 minutos

Tiempo de cocción:

2 horas 5 minutos

Para 4 personas

agua y déjelo enfriar.

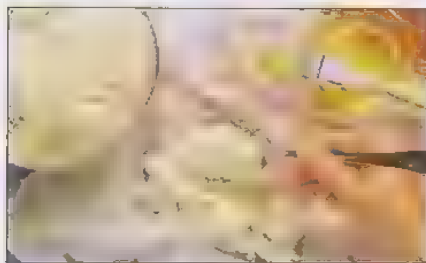
2) Unte con aceite los trozos limpios de calicó sin blanquear y distribuya entre ellos el arroz. Haga un rollo con el arroz a lo largo de la tela,

envuélvalo y ate los extremos con un cordel.

3) Lleve agua a ebullición en una cacerola grande, introduzca los paquetitos de arroz, rápelos y déjelos hervir a fuego medio durante 2 horas. Vierta más agua en la cacerola si es necesario para

mantener a flote los paquetitos de arroz. Retírelos de la cacerola, refrigérelos hasta que estén fríos y firmes y desenvuélvalos antes de servir.

**Nota:** Tradicionalmente los rollos de arroz se envuelven y se hierven en hojas de banano blanqueadas. Este método es recomendable si puede conseguirlos, pues añaden sabor. Se suelen vender en comercios asiáticos especializados. En caso de emplearlas, use palillos de dientes o cordel para atar los paquetitos. Sirva los rollos fríos, cortados en rodajas o en dados.



Unte los trozos de calicó con aceite y distribuya entre ellos el arroz.



Forme rollos alargados con el arroz y envuélvalos con el lado largo de la tela.



Después de envolver los rollos de arroz con el calicó, ate los extremos con cordel.



Corte los rollos de arroz firmes en rodajas rectas o en diagonal y sirvalos fríos.



## Arroz al aroma de coco y especias



1 cucharada de aceite  
1/2 taza de cacahuetses  
sin salar, pelados  
y troceados  
1 cucharada de coco  
rallado  
1 taza de leche de coco  
2 tazas de agua  
1 tallo de hierba de  
limón de 10 cm

Tiempo de preparación:  
5 minutos  
Tiempo de cocción:  
20 minutos  
Para 4 personas

8 hojas de curry  
2 cebolletas cortadas en  
rodajas de 2 mm  
1 cucharadita de  
comino molido  
1/2 cucharadita de  
cardamomo y 1/2 de  
cúrcuma molidos  
2 1/2 tazas de arroz de  
grano largo

1) Caliente aceite en una cacerola, rehogue los cacahuetses hasta dorarlos e incorpore el coco.  
2) Vierta la leche de coco y el agua en la cacerola, agregue la hierba de limón, las hojas de curry y las cebolletas y llévelo a

ebullición. Reduzca el fuego y déjelo hervir, sin tapar, durante 2 minutos. Añada el comino, el cardamomo y la cúrcuma y llévelo a ebullición. Incorpore el arroz y hiérvalo, sin tapar, hasta que aparezcan burbujas

de vapor en la superficie.  
3) Cubra la cacerola con una tapa hermética, reduzca el fuego al mínimo y déjelo hervir durante 10 minutos. Levante la tapa, compruebe si el arroz está cocido y, de no ser así, prosiga la cocción.  
Nota: Si lo prefiere, en lugar de arroz de grano largo puede utilizar arroz basmati o de jazmín. Procure no destapar la cacerola mientras hierve el arroz para que no escape el vapor y el arroz no se quede apelmazado.

### CONSEJO

La hoja de curry es originaria del sureste asiático y, tal como indica su nombre, proporciona a los platos un sabor rico, parecido al curry.



Saltee los cacahuetses en aceite en una cacerola hasta dorarlos y luego añada el coco



Incorpore la leche de coco y el agua a los cacahuetses dorados y el coco. Mezcle bien



Agregue la hierba de limón, las hojas de curry y las cebolletas y lleve la mezcla a ebullición



Añada el comino, el cardamomo y la cúrcuma, llévelo a ebullición y luego incorpore el arroz.





## Nasi goreng



Un ágape completo  
preparado en un instante.

500 g gambas frescas  
medianas

2 filetes de muslo de  
pollo

2 huevos

3 cucharadas de aceite  
de cacahuete

1 zanahoria grande en  
juliana

1 diente de ajo picado

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

8 minutos

Plato único para 4 personas

1 cucharadita de  
sambal oelek (vea  
"Ingredientes básicos")

1 cucharada de salsa  
de soja oscura

4 tazas de arroz cocido

4 cebolletas cortadas en  
diagonal  
rizos de cebolleta y de  
pimiento rojo

1) Pele las gambas y  
retíreles el hilo intestinal;  
corte los filetes de pollo  
en tiras delgadas.

2) Bata bien los huevos  
con un tenedor. Caliente  
1 cucharada de aceite en  
una sartén, incorpore el  
huevo y haga una tortilla

delgada a fuego lento.  
Cuando esté fría, enrólle-  
la y córtela en tiras finas.

3) Caliente el aceite  
restante en una sartén y  
fría las gambas, el pollo,  
la zanahoria y el ajo hasta  
que estén dorados.

4) Añada sambal oelek,

salsa de soja, el arroz  
cocido y las cebolletas y  
rehóguelos hasta que  
estén bien calientes.

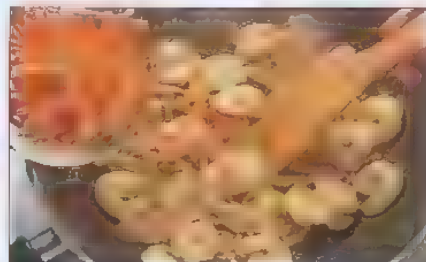
Presente este plato  
decorado con tiras de  
tortilla y rizos de cebo-  
lleta y de pimiento rojo.  
Nota: Sirva el Nasi  
goreng solo, como plato  
principal de un ágape, o  
bien como acompaña-  
miento. Para esta receta  
necesitará hervir 1 1/2 tazas  
de arroz crudo y dejarlo  
enfriar antes de freírlo  
para evitar que se  
apelmace.

### CONSEJO

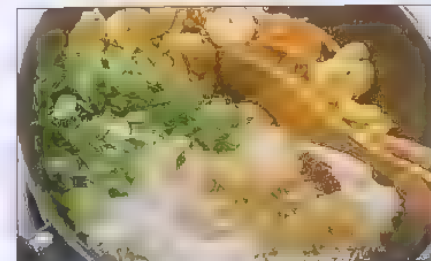
Para elaborar los rizos de  
cebolleta y de pimiento, cór-  
telos en tiras finas, sumérjelos  
en agua helada y retírelos



Pele las gambas y retíreles el intestino; corte el pollo en tiras y prepare las verduras.



Fría las gambas, el pollo, la zanahoria, el ajo hasta que estén dorados y los caracoles y ajo dorados.



Agregue sambal oelek, salsa de soja, el arroz y las cebolletas y sáltelos hasta que estén bien calientes.



Corte la tortilla en tiras y confite los rizos de cebolleta y de pimiento rojo.



## Tortas de maíz y cacahuete



Tiempo de preparación:

10 minutos

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 4 personas

2 mazorcas de maíz  
1 taza de cacahuetes  
tostados

3 cebolletas picadas  
2 cucharaditas de jen-  
gibre fresco rallado  
1 diente de ajo picado

1 cucharadita de  
comino molido  
1 huevo, poco batido  
2 cucharadas de harina  
de arroz  
1/2 taza de aceite de  
cacahuete

1) Retire los granos de maíz de las mazorcas con un cuchillo afilado y páselos por la picadora junto con los cacahuetes, las cebolletas, el jengibre, el ajo y el comino hasta que la pasta parezca un puré. Pásela a un cuenco.  
2) Incorpore el huevo y la harina de arroz y mezcle bien.

3) Caliente aceite en una sartén, coloque en ella cucharadas de la pasta y allánelas con el reverso de la cuchara. Fría las tortas a fuego medio hasta que estén doradas por los dos lados y escúrralas en papel de cocina.

**Nota:** Sirva las tortas como aperitivo, entrante o con el plato principal.



1) Retire los granos de maíz de las mazorcas con un cuchillo afilado y páselos por la picadora junto con los cacahuetes, las cebolletas, el jengibre y el comino.



Agregue a la pasta el huevo batido y la harina de arroz y remueva hasta que estén mezclados.



Caliente aceite en la sartén, coloque en ella cucharadas de la mezcla y allánelas con el reverso de la cuchara.



Fría las tortas a fuego medio hasta que estén doradas por los dos lados.



## Verduras al curry



Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

20 minutos

Para 4 personas

2 patatas medianas,  
en dados de 1 cm  
1 berenjena pequeña,  
en dados de 2 cm  
150 g tirabeques, corta-  
dos en rombos de 2 cm  
200 g de col china  
1 zanahoria en juliana  
1 cebolla en octavo  
2 cucharadas de aceite  
de cacahuete  
2 dientes de ajo picados

2 cucharaditas de jen-  
gibre fresco rallado  
2 cucharaditas de curry  
en polvo  
1 cucharadita de  
ralladura de limón  
1 cucharada de  
zumo de limón  
1/2 cucharadita de  
concentrado de gamba  
1 taza de agua  
1 taza de leche de coco

1) Pele y trocee las patatas y la berenjena en dados; prepare los tirabeques, la col, la zanahoria y la cebolla.  
2) Fría la cebolla en aceite

en una sartén durante 2 minutos. Incorpore el ajo, el jengibre y el curry en polvo y saltéelos durante 2 minutos.  
3) Agregue la ralladura y

el zumo de limón, el concentrado de gamba, el agua y la leche de coco y llévelo a ebullición.

4) Añada la patata y la berenjena y déjelo hervir a fuego lento durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando. Incorpore los tirabeques, la col y la zanahoria y déjelos hervir durante 5 minutos o hasta que las verduras estén blandas.

**Nota:** Esta receta admite cualquier tipo de hortalizas. Escójalas de colores variados.

## CONSEJO

La col china se asemeja más a una lechuga o a la cabeza de una mata de apio enorme que a la hortaliza a la que se refiere su nombre; es de sabor delicado.



Trocee las patatas y la berenjena; prepare los tirabeques, la col, la zanahoria y la cebolla.



Vierta la leche de coco a la mezcla de curry y llévela poco a poco a ebullición.



Añada las patatas y la berenjena y déjelas cocer tapadas, durante 15 minutos; remueve.



Incorpore los tirabeques, la col y la zanahoria y déjelos hervir a fuego lento hasta ablandarlos.



## Ensalada fría de verduras con aderezo picante



10 hojas de espinaca  
en tiras de 5 mm  
500 g de judías verdes  
sin puntas ni hilos  
80 g de brotes de  
tirabeques  
100 g de brotes de soja  
1 pimiento rojo cortado  
en juliana  
1 cebolla roja cortada  
en juliana de arriba  
a abajo

**ADEREZO PICANTE**  
2 cucharadas de aceite  
de cacahuete  
1 diente de ajo picado  
1 cucharadita de jen-  
gibre fresco molido  
1 guindilla roja troceada  
2 cucharadas de coco  
rallado  
1 cucharada de vinagre  
de vino tinto  
1/3 taza de agua

1) Retire los tallos de las espinacas y corte las hojas en juliana; corte las judías en trozos de 10 cm y retire las puntas de los tirabeques.

2) Ponga las judías en una

cacerola con agua hirviendo, blanquéelas durante 1 minuto y luego escúrralas. Mezcle en un bol las espinacas, las judías, los tirabeques, los brotes de soja, el

### CONSEJO

El aderezo se puede incorporar hasta 30 minutos antes de servir el plato.

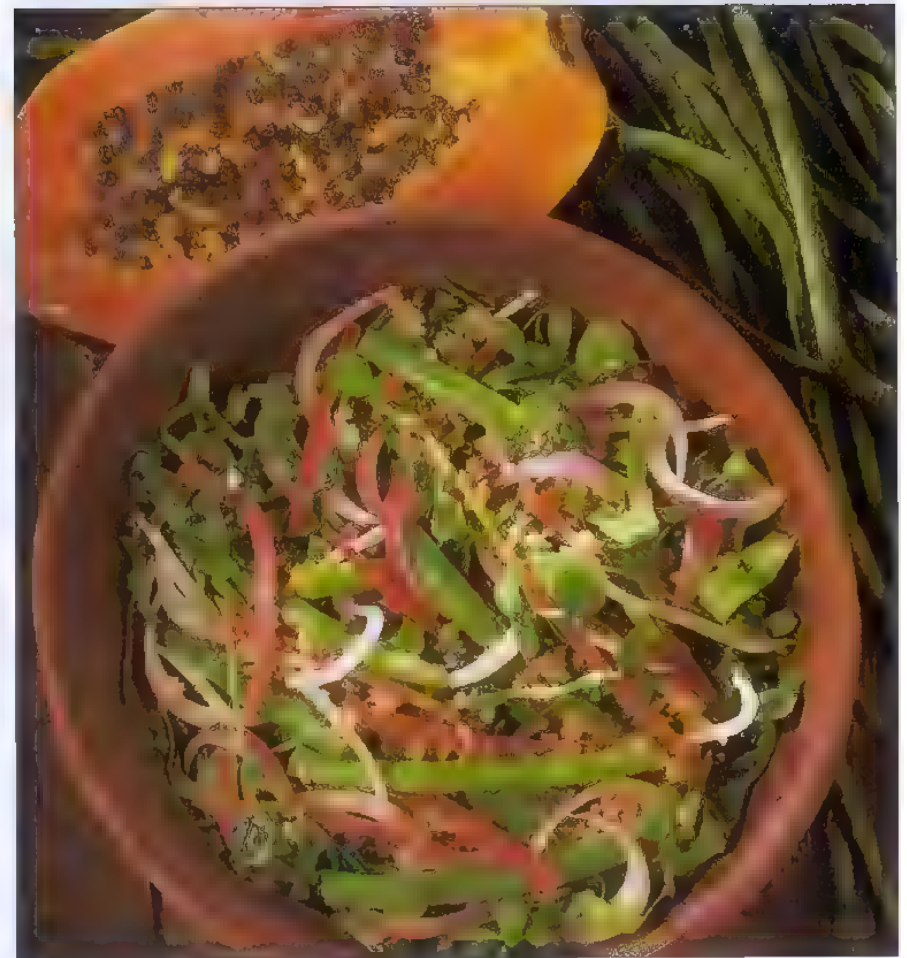
pimiento y la cebolla.  
3) Para elaborar el aderezo: fría en aceite el ajo, el jengibre, la guindilla y el coco a fuego medio durante 1 minuto. Agregue el vinagre y el agua y déjelo hervir a fuego lento durante 1 minuto. Déjelo enfriar.  
4) Para servir, vierta el aderezo sobre las verduras y entremézclelos.  
Nota: Es apto el uso de cualquier hortaliza que pueda hervir, pero es preferible usar aquellas que proporcionen color.



Retire el tallo de todas las hojas de espinaca y córtelas en juliana.



Mezcle las espinacas, las judías, los tirabeques, los brotes de soja, el pimiento y la cebolla.



Para elaborar el aderezo, añada vinagre y agua al ajo, guindillas y coco.



Agregue el aderezo a las verduras y remueva con cuidado hasta entremezclarlos bien.



## Piña al curry



Un plato muypreciado.

<i>1 piña mediana</i>	<i>2 cebolletas en trozos de 2 cm</i>
<i>1 cucharadita de semillas de cardamomo</i>	<i>2 cucharaditas de jengibre fresco rallado</i>
<i>1 cucharadita de semillas de cilantro</i>	<i>4 kemiris troceados</i>
<i>1 cucharadita de semillas de comino</i>	<i>1 taza de agua</i>
<i>1/2 cucharadita de clavos</i>	<i>1 cucharadita de sambal oelek</i>
<i>2 cucharadas de aceite</i>	<i>1 cucharadita de menta picada</i>

- 1) Pele la piña, pártala por la mitad, retírele el corazón y córtela en trozos de 2 cm.
- 2) Machaque en un mortero las semillas de cardamomo, de cilantro, de comino y el clavo.
- 3) En una cacerola con

aceite rehogue a fuego lento las cebolletas, el jengibre, los kemiris y la mezcla de especias durante 3 minutos.

4) Agregue el agua, el sambal oelek, la menta y la piña y lleve la mezcla a ebullición. Reduzca el

## CONSEJO

Este plato de piña al curry se puede servir como acompañamiento vegetal o como plato principal si se le añaden 500 g de gambas frescas peladas y sin el hilo intestinal.

fuego al mínimo y déjela hervir, tapada, durante 10 minutos o hasta que la piña empiece a estar blanda pero conserve todavía la forma.

**Nota:** Si la piña es demasiado ácida, añada 1 ó 2 cucharaditas de azúcar.

En caso de preferirlo o de no poder conseguir piña fresca puede utilizar 450 g de piña en conserva, escurrida.



Pele la piña y pártala por la mitad, retírele el corazón y corte la pulpa en trozos de 2 cm.



Machaque las semillas de cardamomo, de cilantro, de comino y el clavo.



Incorpore las cebolletas, el jengibre, los kemiris y la mezcla de especias a la cacerola.



Agregue el agua, el sambal oelek, la menta y la piña y lleve la mezcla a ebullición.



## Tofu frito picante



375 g de tofu sólido  
1/2 taza de harina de  
arroz  
2 cucharaditas de  
cilantro molido  
1 cucharadita de  
cardamomo molido  
1 diente de ajo picado  
1/2 taza de agua  
aceite para freír

- 1) Escorra el tofu y córtelo en láminas de 1 cm.
- 2) Mezcle la harina, el cilantro, el cardamomo y el ajo en un bol; añada agua y remueva hasta que la pasta sea homogénea.
- 3) Caliente aceite en una sartén. Reboce las láminas de tofu en la mezcla de

*Tiempo de preparación:*

10 minutos

*Tiempo de cocción:*

10 minutos

*Para 4 personas*

especias con una capa gruesa.

4) Sumerja las láminas de tofu rebozadas en el aceite que ha calentado en tandas de 3 unidades y fríalas a fuego medio durante 1 minuto por cada lado o hasta que estén crujientes y doradas. Escúrralas en papel absorbente y repita la operación con el resto de tofu.

**Nota:** Puede encontrar tofu en los supermercados asiáticos especializados y en comercios de dietética. Sirvalo con verduras fritas y salsa al gusto (de caca huete, guindilla o soja), de la cual absorberá el sabor.



Corte el tofu sólido escurrido en láminas de 1 cm de grosor.



Agregue agua a la harina, cilantro, cardamomo y el ajo y remueva.



Reboce las láminas de tofu en la mezcla de especias con una capa gruesa.



Fría las láminas en aceite caliente hasta que estén crujientes y algo doradas.



## CARNE Y POLLO

*Puede preparar la mayoría de estos platos con antelación para potenciar el sabor. Si deben presentarse calientes, recalíentelos justo antes de servirlos.*

### Filetes de ternera al coco tostado



Ideal para fiestas.

*Tiempo de preparación:*

15 minutos +

1 hora en reposo

*Tiempo de cocción:*

10 minutos

*Para 4 personas*

500 g de solomillo de ternera

2 dientes de ajo picado

2 cucharaditas de ralladura de limón

1 cucharadita de jengibre fresco rallado

2 cucharaditas de cilantro molido

1/2 cucharadita de cúrcuma molida

2 cucharaditas de azúcar de palma

3 cucharadas de aceite de cacahuete

1/2 taza de coco rallado

3 cebolletas cortadas en tiras finas

1) Corte la carne en filetes finos y golpéelos con un mazo si es necesario.

2) Mezcle en un bol el

ajo, la ralladura de limón, el jengibre, el cilantro, la cúrcuma y 2 cucharadas de aceite. Añada los

filetes, remueva para naparlos bien y déjelos reposar por lo menos durante 1 hora.

3) Caliente la cucharada de aceite restante en una sartén y fría en ella la carne hasta dorarla. Agregue el coco y las cebolletas y fría durante 1 minuto o hasta que estén bien dorados. Sirva los filetes acompañados de arroz hervido.

### CONSEJO

Cortar el solomillo en filetes le resultará más fácil si una hora antes lo introduce en el congelador.



Corte la ternera en filetes finos y golpéelos con un mazo si es necesario.



Mezcle ajo, ralladura de limón, jengibre, cilantro, cúrcuma, azúcar de palma y aceite.



Fría la carne marinada en una sartén hasta que esté bien dorada.



Agregue el coco y las cebolletas y fríalas durante 1 minuto. Sirva el plato al momento.



## Cordero al curry



Uno de los más preciados

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

1 hora

Para 6 personas

1 1/2 kg de pierna de cordero deshuesada

1 cucharada de semillas de cilantro  
2 cucharaditas de pimienta negra en grano

2 cucharaditas de semillas de cardamomo

2 cucharaditas de semillas de comino

6 clavos enteros

1/2 rama de canela desmigajada

2 cucharadas de aceite

1 cebolla grande picada

2 dientes de ajo picados

2 cucharaditas de jengibre fresco rallado

1 tallo de hierba de limón de 10 cm

400 g de tomate de lata

2 tazas de agua

1 taza de leche de coco

1) Retire la grasa del cordero y corte la carne en dados de 2,5 cm.

2) Machaque las semillas de cilantro, los granos de pimienta, las semillas de cardamomo, las semillas

de comino, los clavos y la canela.

3) Caliente aceite en una cacerola y fría la carne en 3 tandas hasta dorarla bien; retírela del fuego.

4) Añada la cebolla, el ajo,

el jengibre y la hierba de limón y rehóguelos hasta ablandar la cebolla. Añada la mezcla de especias y saltee durante 3 minutos.

5) Devuelva el cordero a la cacerola con los tomates prensados sin escurrir, el agua y la leche de coco y llévelo a ebullición. Reduzca el fuego al mínimo y deje hervir la mezcla, sin tapar y removiendo a menudo, durante 1 1/2 horas o hasta que el cordero esté cocido.

Nota: Este curry es muy suave. Si lo prefiere más fuerte añada de 1 a 4 guindillas.

### CONSEJO

La mayoría de los indonesios son musulmanes y por ello no ingieren carne de cerdo. En su lugar usan carne de cordero, de vaca y de cabra.



Corte la carne; machaque el cilantro, la pimienta, el cardamomo, el comino y la canela.



Caliente aceite en una sartén y fría el cordero hasta que esté bien dorado; luego retírelo.



Añade la cebolla, el ajo, el jengibre y la hierba de limón y rehóguelos.



Añade al cordero los tomates sin escurrir e agua y la leche de coco.





## Albóndigas picantes y fideos de arroz con tomate



500 g de carne picada de ternera

1 taza de puré de patatas

2 cucharaditas de sambal oelek

1 cucharada de salsa de soja clara

1 cucharada de cilantro molido

1 cucharadita de cardamomo molido

1 cucharadita de cardamomo molido

1/2 cucharadita de nuez

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4 personas

mozzarella molida

1 huevo, poco batido

1/4 taza de aceite de cacahuete

FIDEOS DE ARROZ

CON TOMATE

425 g de tomate en

lata, triturado

1 taza de agua

1 cebolla picada

2 dientes de ajo picados

1 cucharada de salsa

de soja clara

100 g de fideos de arroz

1) En un cuenco mezcle la carne con la patata, el sambal oelek, la salsa de soja, el cilantro, el comino, el cardamomo, la nuez moscada y el huevo.

Forme albóndigas del tamaño de una cucharada.

2) Fría las albóndigas en aceite (en tandas) por todos los lados, a fuego medio, hasta que estén

cocidas y escúrralas en papel absorbente.

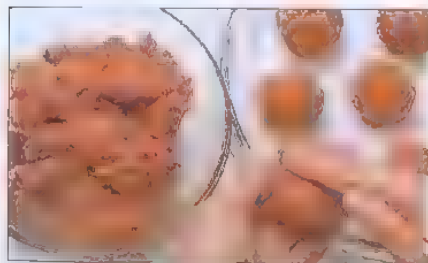
3) Para preparar los fideos de arroz con tomate:

mezcle en una cacerola los tomates sin escurtir, el agua, la cebolla, el ajo y la salsa de soja. Llévelo a ebullición, reduzca el fuego al mínimo y deje hervir sin tapar durante 10 minutos. Incorpore los fideos y déjelos hervir a fuego lento durante 3 minutos o hasta que estén blandos. Sirvalos con las albóndigas.

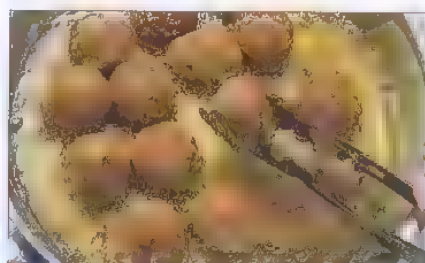
Nota: Puede conseguir fideos de arroz en supermercados y comercios especializados.

### CONSEJO

También puede utilizar puré de patatas instantáneo.



Confeccione albóndigas con la carne picada y la mezcla de especias y huevo



Fría las albóndigas a fuego lento en una sartén procurando dorar todos los lados por igual



Agregue la cebolla y el ajo a los tomates triturados y el agua



Añada los fideos a la mezcla de tomate. Déjelos hervir a fuego lento hasta que estén blandos.



**Rendang de ternera**

Sírvalo con arroz.

<i>1 kg de carne de vaca (jarrete)</i>	<i>2 cucharaditas de cilantro molido</i>
<i>2 cebollas picadas</i>	<i>2 cucharadas de salsa de tamarindo</i>
<i>4 dientes de ajo picados</i>	<i>1 cucharadita de cúrcuma molida</i>
<i>1 cucharada de jengibre fresco rallado</i>	<i>10 hojas de curry</i>
<i>4 guindillas rojas pequeñas troceadas</i>	<i>1 tallo de hierba de limón de 10 cm</i>
<i>1/2 taza de agua</i>	<i>4 tazas de leche de coco</i>

1) Retire la grasa y los tendones de la carne, córtela en dados de 3 cm y póngala en un bol.

2) Pase por la picadora las cebollas, el ajo, el jengibre, las guindillas y el agua hasta que la mezcla sea homogénea y viértala luego sobre la

carne que tiene en el bol.

3) Incorpore el cilantro, la salsa de tamarindo, la cúrcuma, las hojas de curry y la hierba de limón y remueva hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.

Pase la mezcla a una cacerola y agregue la leche

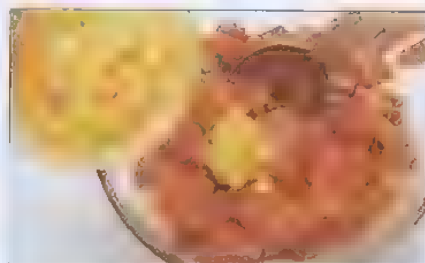
de coco. Llévela a ebullición, reduzca el fuego a medio y déjela hervir, sin tapar, durante 1 hora. Remueva de vez en cuando. Luego reduzca el fuego al mínimo y déjelo hervir unos 30 minutos o hasta que la carne esté muy tierna y haya absorbido el líquido. Retire la hierba de limón antes de servir.

**Nota:** Es necesario remover el rendang de ternera a menudo durante la última media hora de cocción para evitar que la leche de coco se corte y la carne se pegue.

Se trata de un distinguido y exquisito curry cuya cocción, que es muy lenta, se prolonga hasta que la carne está muy jugosa y ha absorbido toda la leche de coco.



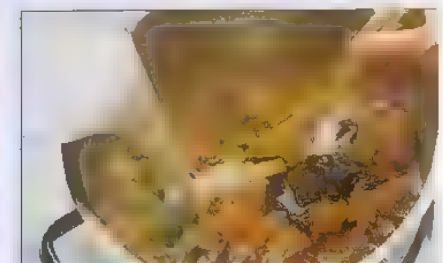
Prepare las cebollas, el ajo, el jengibre fresco y las guindillas rojas pequeñas



Añada la cebolla pasada por la picadora, las especias, las guindillas y el agua a la carne.



Agregue cilantro, salsa de tamarindo, cúrcuma, hojas de curry, hierba de limón y remueva



Incorpore la leche de coco, lleve a ebullición, reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento



## Picantones asados al limón



Un primer plato picante.

4 picantones (de 500 g cada uno)  
2 cebollas picadas  
2 guindillas rojas  
2 dientes de ajo picados  
1 cebolleta picada  
1/4 taza de aceite de cacahuete  
1/4 taza de zumo de limón

Tiempo de preparación:

15 minutos +

1 hora en reposo

Tiempo de cocción:

40 minutos

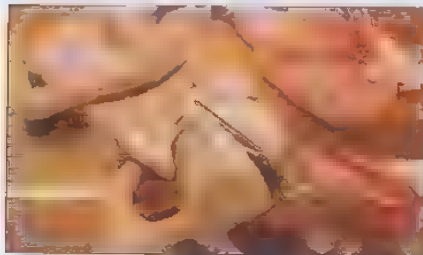
Para 4 personas

- 1) Corte los picantones por la mitad a lo largo de la pechuga y de la columna vertebral y presione cada mitad para allanarla
- 2) Pase por la picadora la cebolla, las guindillas troceadas, el ajo, el aceite y el zumo hasta que la mezcla sea fina y viértala so-

bre el pollo. Deje reposar 1 hora o toda la noche.  
3) Retire las mitades de picantón de la marinada y, con unas pinzas, colóquelas en una fuente de horno, una al lado de otra. Hornéelas a 180°C unos 40 minutos o hasta que estén cocidas y doradas. Úntelas de vez en cuando con la marinada.

### CONSEJO

Esta marinada es apta para cualquier parte del pollo como el muslo o la pechuga



Corte los picantones por la mitad a lo largo de la pechuga y de la columna vertebral



Bata la cebolla, las guindillas, el ajo, el aceite y el zumo de limón hasta que la mezcla sea fina



Unte las mitades de picantón con la salsa marinada y déjelas reposar durante 1 hora como mínimo.



Coloque las mitades de picantón una al lado de otra en una fuente de horno



## Pollo al tamarindo



No use guindillas picantes.

4 muslos de pollo	2 dientes de ajo picados
4 antemuslos de pollo	2 cucharadas de aceite de cacahuete
1/3 taza de salsa de tamarindo	2 guindillas rojas picadas
2 cucharaditas de cilantro molido	6 cebolletas picadas
1 cucharadita de cúrcuma molida	aceite para freír

Tiempo de preparación:

15 minutos +

2 horas en reposo

Tiempo de cocción:

30 minutos

Para 4 personas

1) Retire la piel de los trozos de pollo y métalos en una cacerola con agua. Déjelos hervir a fuego lento, tapados, durante 15 minutos o hasta que estén cocidos. Escúrralos y déjelos enfriar.

2) Mezcle la salsa de tamarindo, el cilantro, la cúrcuma y el ajo, agregue

la mezcla al pollo y remueva para empaparlo bien. Déjelo reposar como mínimo durante 2 horas o, preferiblemente, toda la noche.

3) Caliente el aceite de cacahuete, fría las guindillas, las cebolletas a fuego lento durante 3 minutos y luego déjelos a un lado.

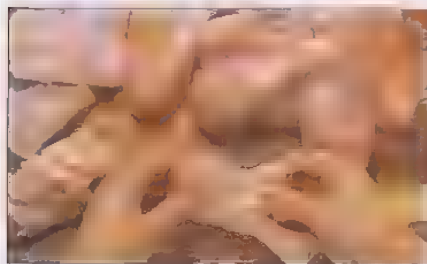
### CONSEJO

Si lo prefiere, en lugar de freír los trozos de pollo marinados también puede asarlos a la parrilla.

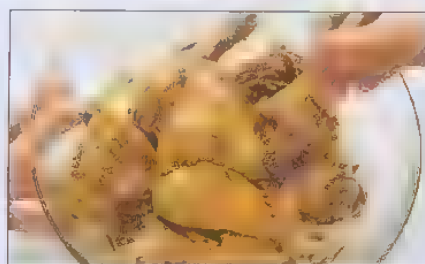
4) Caliente aceite en una cacerola grande para freír el pollo en tres tandas, a fuego medio, durante 5 minutos o hasta que esté caliente y dorado. Retírelo de la cacerola, escúrralo en papel absorbente y manténgalo caliente mientras fríe el resto de los trozos.

5) Sirva los trozos de pollo acompañados de una cucharada de mezcla de guindillas.

**Nota:** Para que este plato resulte menos picante utilice guindillas verdes en lugar de rojas.



Retire la piel de los trozos de pollo y sumérjelos en una cacerola con agua.



Remueva los trozos de pollo en la mezcla de especias hasta que estén bien empapados.



Caliente aceite y rehogue a fuego lento las guindillas y las cebolletas.



Fría los trozos de pollo hasta que estén dorados y luego escúrralos sobre papel absorbente.



## Pollo con trozos de piña



8 antemuslos de pollo  
1 piña pequeña  
2 cucharadas de aceite  
de cacahuete  
1 cebolla picada  
1 cucharadita de jengibre fresco rallado

1 diente de ajo picado  
2 guindillas rojas  
pequeñas cortadas  
en aros  
1/2 taza de leche de coco  
1/2 taza de agua

1) Con un cuchillo afilado corte el hueso del final de los antemuslos del pollo; retire y deseche

la piel y la grasa.  
2) Pele la piña, quítele el corazón y corte la pulpa en dados de 2 cm

3) En una sartén con aceite caliente fría los trozos de pollo y la cebolla por todos los lados hasta que estén dorados. Añada la piña y remueva durante 1 minuto. Agregue el jengibre fresco, el ajo y la guindilla y saltéelos durante 1 minuto.

4) Vierta la leche de coco y el agua y llévelo a ebullición. Reduzca el fuego al mínimo y déjelo hervir, removiendo de vez en cuando, durante 30 minutos o hasta que el pollo esté tierno.



Retire la piel y la grasa de los trozos de pollo y rehoguelos en una cacerola junto con la cebolla



Añada la piña al pollo y la cebolla y remueva durante 1 minuto



Agregue el jengibre, el ajo y la guindilla a la mezcla de pollo y saltéelos durante 1 minuto



Vierta la leche de coco y el agua; llévelo a ebullición y reduzca el fuego al mínimo



## Pollo pandang



Un plato ligero y aromático, algo picante.

*Tiempo de preparación:*

15 minutos +

1 hora en reposo

*Tiempo de cocción:*

40 minutos

*Para 4 personas*

*1 kg de filetes de pollo  
(muslo) cortados en  
dados de 3 cm*

*1/2 taza de zumo de lima*

*250 g de tomates*

*maduros*

*1 taza de agua*

*3 guindillas rojas*

*pequeñas sin*

*semillas, en tiras*

*2 cucharaditas de jen-  
gibre fresco rallado*

*2 dientes de ajo picados*

*1 cucharadita de*

*cúrcuma*

*1 tallo de hierba de*

*limón*

*1 taza de crema de coco*

1) Mezcle el pollo con el zumo de lima y déjelo reposar durante 1 hora.

2) Trocee los tomates y mézclelos con el agua hasta conseguir una sustancia homogénea. Tamícela y pásela a una cacerola.

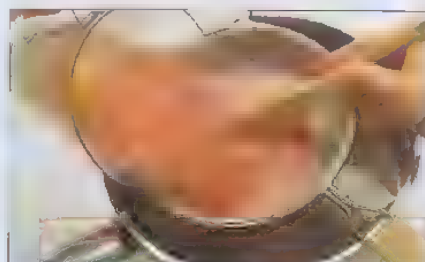
3) Añada la guindilla, el jengibre, el ajo, la cúrcuma,

la hierba de limón (retírela antes de servir) y el pollo sin escurrir. Llévelo a ebullición, reduzca el fuego, tápelo y déjelo hervir durante media hora

4) Agregue la crema de coco y déjela hervir a fuego lento, tapada, durante 10 minutos



Trocee los filetes de pollo en dados de 3 cm y mézclelos con el zumo de lima.



Mezcle el tomate troceado con el agua, tamícela y pásela a una cacerola



Agregue las guindillas, el jengibre, el ajo, la cúrcuma, la hierba de limón y el pollo sin escurrir



Vierta la crema de coco y déjela hervir, sin tapar, durante 10 minutos.



## PESCADO Y MARISCO

Las islas de Indonesia abundan en pescado y marisco. Los platos son picantes y a menudo cremosos, con un generoso uso de la crema de coco.

### Langostinos a la crema de coco

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

5 minutos

Para 4 personas



1 1/4 kg de langostinos frescos  
200 ml de crema de coco  
1 cucharadita de ralladura de lima o limón  
1 cucharadita de zumo de lima o limón  
2 cucharaditas de salsa de soja clara

1/2 cucharadita de concentrado de gamba  
1 cucharada de aceite de cacahuete  
1 cebolla pequeña cortada en 8 trozos  
rizos de cebolleta y pimiento rojo

### CONSEJO

Este plato se puede preparar con antelación y recalentar antes de servir. Para confeccionar los rizados de cebolleta y de pimiento rojo corte estas hortalizas en tiras muy finas de 6 cm, sumérlas en agua helada en un bol y refrigérelas hasta formar rizados. Escúrralas antes de usarlas.

- 1) Pele los langostinos (excepto la cola) y quíteles el hilo intestinal.
- 2) Mezcle en un cuenco la crema de coco, la

- ralladura, el zumo, la salsa de soja y el concentrado de gamba.
- 3) Fría en aceite la cebolla hasta que esté blanda.



Mezcle la crema de coco, la ralladura, el zumo, la salsa de soja y el concentrado de gamba.



Fría en una sartén en aceite caliente la cebolla y los langostinos hasta que estén blandos.



incorpore la mezcla de crema de coco y remueva durante 3 minutos.



Corte en tiras la parte verde de las cebolletas y el pimiento rojo y sumérlas en agua helada.



## Langostinos con cacahuetes



*1 1/4 kg de langostinos frescos*

*4 cebolletas picadas*

*1 diente de ajo picado*

*1 cucharadita de jengibre fresco molido*

*1 cucharadita de sambal oelek*

*1 cucharadita de cilantro molido*

*Tiempo de preparación:*

*1 hora 20 minutos*

*Tiempo de cocción:*

*3 minutos*

*Para 4 personas*

*1/2 cucharadita de cúrcuma molida*

*1 cucharadita de ralladura de limón*

*1 cucharada de zumo de limón*

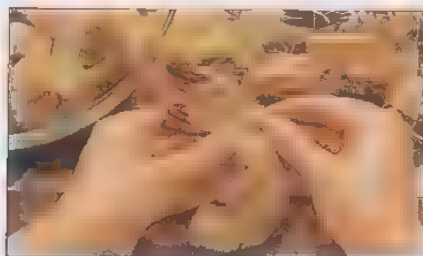
*2 1/2 taza de cacahuets tostados sin salar*

*2 cucharadas de aceite de cacahuete*

1) Pele los langostinos (excepto la cola) y retíreles el hilo intestinal.

2) Mézclelos con las cebolletas, el ajo, el jengibre, el sambal oelek, el cilantro, la cúrcuma, la ralladura y zumo de limón y los cacahuets troceados. Déjelo reposar por lo menos 1 hora.

3) Caliente aceite en una sartén y fría la mezcla de langostinos a fuego rápido durante unos 3 minutos o hasta que estén cocidos



*Pele los langostinos pero deje intacta la cola; retíreles el hilo intestinal*



*Mezcle los langostinos, las cebolletas, el ajo, el jengibre, el sambal oelek, el cilantro y la cúrcuma.*



*Agregue la ralladura y zumo de limón y los cacahuets, déjelo reposar*



*incorpore a la mezcla los langostinos a aceite caliente y fríalos hasta que estén cocidos*





## Pescado al horno con especias



*Tiempo de preparación:*

15 minutos

*Tiempo de cocción:*

30 minutos

*Para 2 personas*

2 piezas de 500 g de  
pescado blanco entero  
1 cebolla picada  
1 diente de ajo picado  
1 cucharadita de jen-  
gibre fresco picado  
1 cucharadita de piel de  
limón troceada

2 cucharadas de salsa  
de tamarindo  
1 cucharada de salsa  
de soja clara  
1 cucharada de aceite  
de cacahuete

1) Coloque el pescado sobre trozos grandes de papel de aluminio y practíquelo 3 incisiones en cada lado con un cuchillo afilado  
2) Pase por la picadora la cebolla, el ajo, el jengibre, la piel de limón, la salsa de tamarindo, la salsa de soja clara y el aceite de cacahuete hasta que la

mezcla sea homogénea.

3) Unte con la mezcla ambos lados y el interior del pescado.

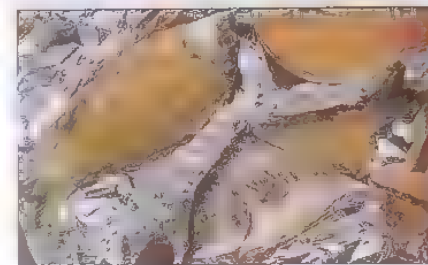
4) Envuelva el pescado con el aluminio y ciérrelo bien. Colóquelo en una bandeja y hornéelo a 180°C durante 30 minutos o hasta que esté cocido



Coloque el pescado sobre trozos de papel de aluminio y practíquelo 3 cortes en cada lado



Bata la cebolla, el ajo, el jengibre, la piel de limón, las salsas de tamarindo y soja y el aceite.



Unte ambos lados y el interior del pescado con la mezcla de cebolla y ajo.



Envuelva el pescado en papel de aluminio y ciérrelo bien. Hornéelo sobre una bandeja

## Filetes de pescado con salsa al curry



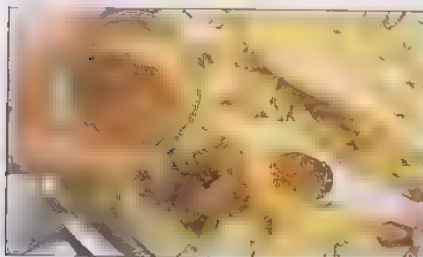
1 cucharada de aceite  
1 cebolla cortada de  
arriba a abajo  
1 cucharadita de jen-  
gibre fresco rallado  
8 kemiris cortados en 8  
1 cucharadita de curry  
en polvo

Tiempo de preparación.  
10 minutos  
Tiempo de cocción.  
15 minutos  
Para 4 personas

2 cucharaditas de salsa  
de soja clara  
2 cucharaditas de zumo  
de limón  
1 taza de agua  
4 filetes de pescado de  
la parte de la cola  
2 cebolletas picadas

1) En una sartén con  
aceite caliente rehogue la  
cebolla troceada, hasta  
que esté blanda. Agregue

el jengibre, los kemiris y  
el curry y fríalos a fuego  
lento durante 3 minutos.  
2) Añada la salsa de soja,  
el zumo de limón y el  
agua y llévelo a ebullición.  
Reduzca el fuego y déjelo  
hervir durante 3 minutos.  
3) Incorpore los filetes de  
pescado en tandas, de  
modo que haya una sola  
capa cada vez, cúbralos y  
fríalos durante 5 minutos  
por cada lado hasta que  
estén cocidos. Sirvalos  
decorados con trozos de  
cebolleta picada.



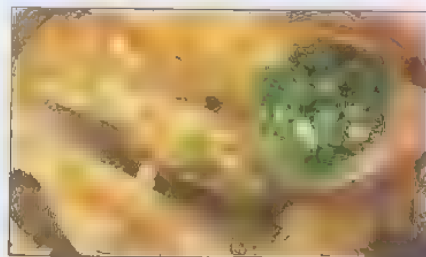
Añada el jengibre, los kemiris y el curry en polvo a la cebolla frita.



Agregue la salsa de soja, el zumo de limón y el agua a la cebolla y el curry. Llévelo a ebullición.



Coloque los filetes de pescado en una sola capa sobre la mezcla de cebolla y tapajos.



Decore los filetes de pescado y la mezcla de cebolla con trozos de cebolleta picada.







Agregue la mezcla de huevo y leche a las harinas blanca y de arroz tamizadas, el coco y el azúcar.



Vierta 2 cucharadas de la mezcla en una sartén precalentada, dórela y vuélvala.

## POSTRES

*Indonesia hace buen uso de la fruta tropical de que dispone y la aromatiza delicadamente con crema de coco y azúcar de palma para presentarla como postre.*

### Crêpes de mango con salsa de coco

*Tiempo de preparación:*

10 minutos

*Tiempo de cocción:*

15 minutos

*Para 4 personas*



*1/2 taza de harina*

*1/2 taza de harina de arroz integral*

*1/2 taza de coco rallado*

*2 cucharadas de azúcar*

*2 huevos poco batidos*

*1 1/4 tazas de leche*

*2 mangos pelados y troceados*

*1 taza de crema de coco*

*1 cucharada de azúcar de palma*

1) Mezcle la harina blanca tamizada con la harina de arroz en un bol con el coco y el azúcar. Agregue la mezcla de huevos y leche y remueva hasta que la pasta sea homogénea.

2) Unte una sartén de

18 cm, vierta, a fuego medio, 2 cucharadas de la mezcla y fríala hasta que la parte inferior comience a estar dorada. Vuelva la crêpe, fría el otro lado durante 1 minuto y retírela de la sartén.



Distribuya el relleno de mango entre las crêpes con una cuchara, envuélvalo y entre los bordes.



Mezcle la crema de coco con el azúcar en una cacerola y remueva hasta disolverlo.

Repita la operación con el resto de la pasta.

3) Distribuya el mango entre las crêpes, envuélvalas y entre los bordes.

4) Mezcle la crema de coco y el azúcar de palma en una cacerola y remueva a fuego lento hasta disolver el azúcar. Para servir las crêpes, vierta encima la mezcla.

**Nota:** Si no puede conseguir mangos frescos, use mango enlatado o cualquier otra fruta fresca.

### OBSERVACIÓN

El azúcar de palma es marrón oscuro y se obtiene del jugo de la flor del cocotero.



## Bananas calientes con salsa de coco y canela



4 bananas grandes

**SALSA DE COCO Y  
CANELA**

1 cucharada de harina

*Tiempo de preparación:*

5 minutos

*Tiempo de cocción:*

10 minutos

*Para 4 personas*

2 cucharadas de azúcar

1/2 cucharadita de  
canela en polvo

1 1/2 tazas de leche de  
coco

1) Retire las puntas de las bananas, colóquelas en un recipiente de cocción al vapor sobre una cacerola con agua hirviendo y cuézalas durante 5 minutos.

2) Pele las bananas con la ayuda de unas pinzas y un cuchillo.

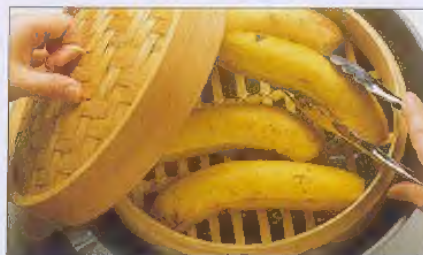
3) Para hacer la salsa de coco y canela: incorpore a una cacerola la harina, el

azúcar y la canela remueva hasta que estén bien mezclados. Vierta también la leche de coco y mézclela hasta conseguir una sustancia homogénea. Remueva a fuego medio hasta que la mezcla hierva y espese. Déjela hervir durante 2 minutos y viértala sobre los plátanos calientes para servir.

**Nota:** La piel de las bananas se volverá marrón al cocerlas, pero por dentro estarán doradas.



Lave las bananas y córtelas las puntas con ayuda de un cuchillo afilado.



Coloque las bananas en un recipiente de cocción al vapor tapado sobre una cacerola.



Con ayuda de unas pinzas retire la piel de las bananas con cuidado; dentro estarán doradas.



Mezcle la harina, el azúcar, la canela y la leche de coco y déjelo hervir todo hasta que espese.





## Pastel picante al chocolate



*Tiempo de preparación:*

30 minutos

*Tiempo de cocción:*

45 minutos

*Para un pastel de 20 cm*

*185 g de mantequilla*

*1 taza de azúcar*

*4 huevos*

*1 1/2 tazas de harina*

*1 taza de harina*

*de fuerza*

*3/4 taza de leche*

*100 g de chocolate*

*negro rallado*

*2 cucharaditas de  
especias variadas  
azúcar glas*

1) Precaliente el horno a 180°C. Pase la mantequilla y el azúcar por la batidora hasta que la mezcla sea ligera y

cremosa, añada los huevos uno tras otro y bata hasta que estén entremezclados.

2) Agregue la harina blanca tamizada, la harina

de fuerza y la leche.

3) Divida la mezcla en dos y agregue chocolate a una y 2 cucharaditas de especias molidas a la otra.

4) Con una cuchara vierta la mezcla con chocolate en el fondo de un molde en forma de corona de 20 cm engrasado y encima añada la mezcla con especias. Nivélela.

5) Hornee el pastel durante 45 minutos o hasta que esté cocido. Vuélvalo sobre una rejilla para que se enfríe y espolvoréelo con azúcar glas.



Agregue las harinas tamizadas y la leche a la mantequilla, el azúcar y los huevos batidos.



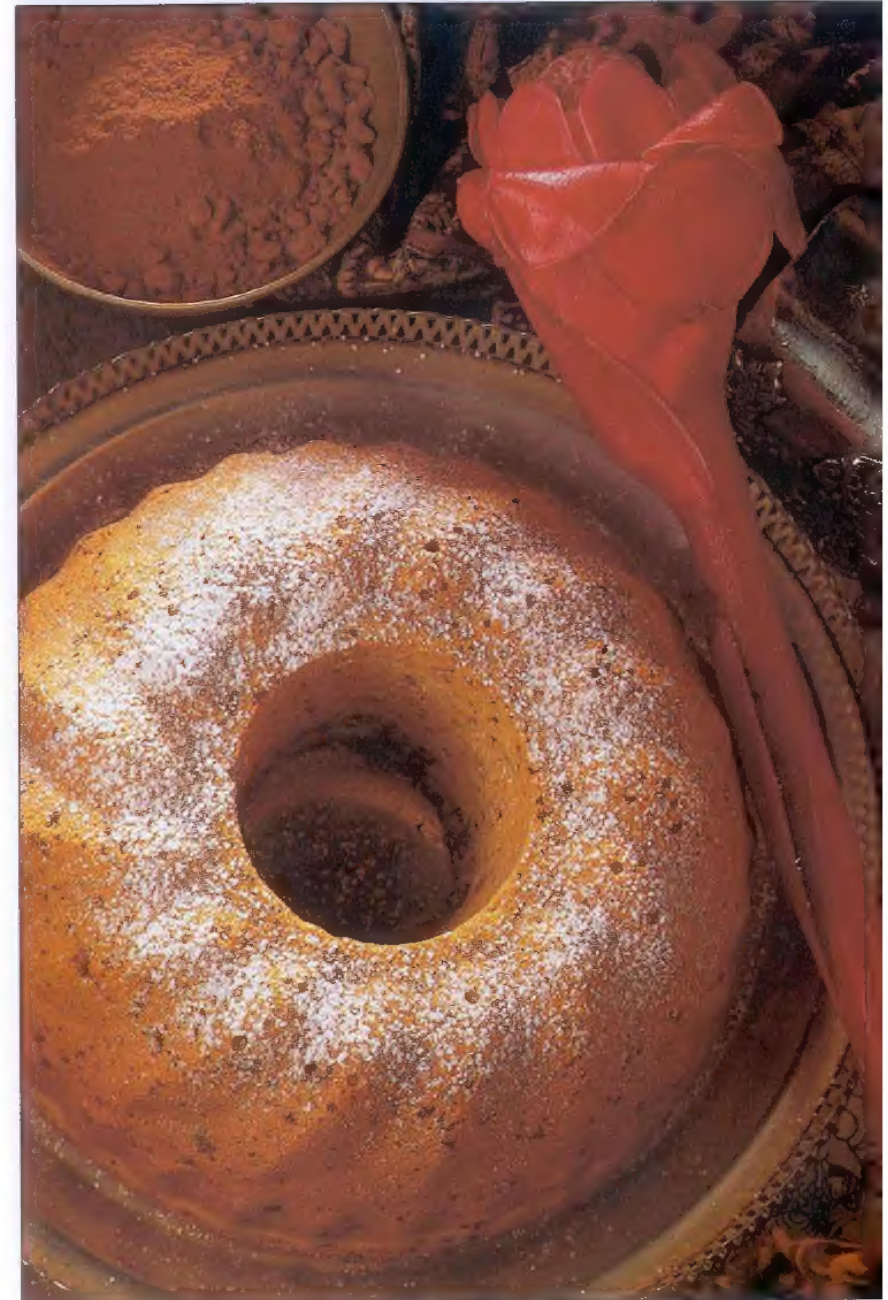
Mezcle las especias molidas con la mitad de la mezcla y el chocolate con la otra mitad.



Ponga cucharadas de la mezcla que contiene chocolate en la base de un molde engrasado.



incorpore a cucharadas la mezcla de especias sobre la mezcla con chocolate y nivélela.







## ÍNDICE



- |   |  |   |
|---|--|---|
| Aderezo de pepino 16                                      | Filetes de pescado con salsa<br>al curry 56  | Pollo con salsa de cacahuete,<br>satays de 10     |
| Albóndigas picantes y<br>fideos de arroz con<br>tomate 38 | Laksa de pescado 4                           | Pollo con trozos de piña 46                       |
| Arroz al aroma de coco y<br>especias 20                   | Langostinos con<br>cacahuete 52              | Pollo pandang 48                                  |
| Arroz hervido, rollos de 19                               | Langostinos a la crema de<br>coco 51         | Rendang de ternera 40                             |
| Banana frita 14   | Maíz y cacahuete,<br>tortas de 24            | Rollos de arroz hervido 19                        |
| Bananas calientes con salsa<br>de coco y canela 60        | Mango con salsa de coco,<br>crêpes de 59     | Salsa de cacahuete 14                             |
| Cacahuete, salsa de 14                                    | Nasi goreng 22                               | Sambal oelek 16                                   |
| Cacahuete, langostinos<br>con 52                          | Pastel picante al<br>chocolate 62            | Satay de cordero al coco 12                       |
| Cordero al coco, satay de 12                              | Pepino, aderezo de 16                        | Satays de pollo con salsa de<br>cacahuete 10      |
| Cordero al curry 36                                       | Pescado al horno con<br>especias 54          | Sopa de fideos con<br>verduras 8                  |
| Crêpes de mango con salsa<br>de coco 59                   | Pescado con salsa al curry,<br>filetes de 56 | Sopa de ternera con<br>verduras 6                 |
| Chocolate, pastel picante<br>al 62                        | Pescado, laksa de 4                          | Ternera al coco tostado,<br>filetes de 35         |
| Ensalada fría de verduras<br>con aderezo picante 28       | Piña al curry 30                             | Ternera con verduras,<br>sopa de 6                |
| Fideos con verduras,<br>sopa de 8                         | Pollo al tamarindo 44                        | Tofu frito picante 32                             |
| Filetes de ternera al coco<br>tostado 35                  | Picantones asados al<br>limón 42             | Tortas de maíz y<br>cacahuete 24                  |
|   |  | Verduras al curry 26                              |
|   |  | Verduras, ensalada fría con<br>aderezo picante 28 |

